SANTIBURI



SINGHA PARK KHON KAEN No.2

SINGHA PARK
KHON KAEN • GOLF CLUB

Preserving the heritage and culture of northeast.

Club house & Facilities

Facilities	Pro shop, Restaurant, Locker Rooms, Driving Range, Putting Green, Chipping Green
Pro shop	Fully stocked with golf equipment, clothing & Accessories.

Fees	Weekday	1,500 Baht
	Weekend	2,000 Baht
	Caddie fee	300 Baht
	Golf cart	600 Baht
Rental club		1,200 Baht (New Graphite Set)
Rental shoes		200 Baht



To book your golf experience please contact

Tel ; 043-209000 , 098-1041437, 098-1041438 Line ID ; 081-5454508
Facebook ; Singha Park Khon Kaen E-mail ; rsvnkhonkaen@santiburi.com

EDITOR TALKS

"

สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น ฉบับนี้ จะพาคุณไปทำความรู้จักว่าการให้ที่ยิ่งใหญ่แท้จริงแล้วเป็นอย่างไร แถมความสุข ยังเกิดขึ้นทั้งผู้ให้และผู้รับในคอลัมน์ Pay It Forward

พร้อมทั้งพาท่านเดินตามรอยพ่อ จากโครงการทดลองสู่โครงการที่สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้อย่างยั่งยืนในคอลัมน์ Wet Land

ช่วงต้นปีที่ผ่านมาสิงห์ปาร์คได้มีกิจกรรมมากมาย โดยเฉพาะการแข่งขันที่นักกอล์ฟทุกคนเฝ้ารอคอยความคุ้มค่า ของรายการ ***Singha Amateur*** โดยผู้ชนะได้ไปแข่งสนามสุดท้ายกันที่ สันติบุรี สมุย คันทรีคลับ และเข้าพักรีสอร์ทที่เป็นสวรรค์บนดินอย่างสันติบุรี บีชรีสอร์ท แอนด์สปา บนเกาะสมุย อีกด้วย รวมไปถึงการจัดโครงการสิงห์ปาร์ค จูเนียร์ เพื่อพัฒนาเยาวชนชาวขอนแก่นโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังมีเกร็ดกอล์ฟอีกมากมายที่อัดแน่นรอให้นักกอล์ฟทุกท่านตามมาอ่านกันได้ในฉบับนี้

"

ที่ปรึกษา คุณภานุ อนามบุตร ผู้จัดการทั่วไป

บรรณาธิการ นางสาว ณัฐธิดา แก้วก่ำ พนักงานขายและลูกค้าสัมพันธ์

กองบรรณาธิการ นายถนัด ยอดยัง Superintendent

นายศิริเดช ทัศนะบรรจง ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการกอล์ฟ

ภาพ นายหฤษฎ์ วัชรพาณิชย์ หัวหน้าแผนกซ่อมบำรุงและดูแลรถกอล์ฟ

CONTENTS

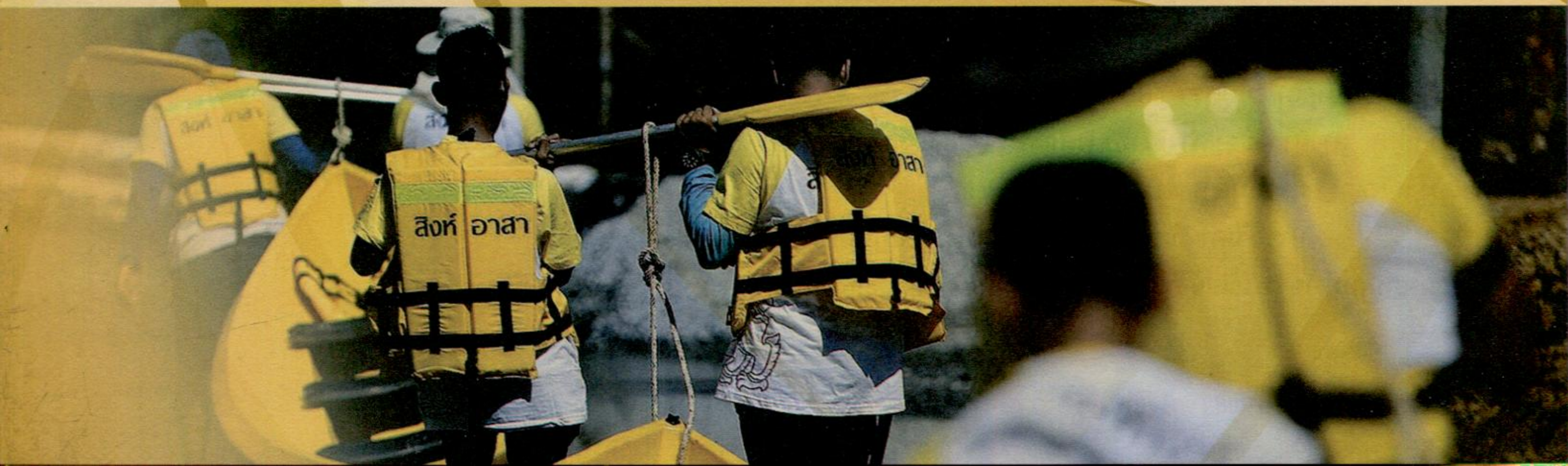
555 หมู่ 19 ถนน 208 (ขอนแก่น-มหาสารคาม) ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40260 โทร 043-209000 Fax 043209001

PAY IT FORWARD

คำตอบของความสุขที่หลายคนเฝ้ามองหาอาจเป็นการมีชื่อเสียงหรือมีเงินทองมหาศาล สองสิ่งนี้สามารถสร้างความสุขให้คุณได้จริงหรือ...?

ท่ามกลางสังคมที่มีความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้งและทุกคนต่างอยู่บนกฎของตัวเองมากกว่ากฎส่วนรวมทำให้สังคมเกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายไม่ว่าจะเป็น ปัญหาความยากจน หรือความเหลื่อมล้ำทางสังคม จากวาทกรรมที่เราคุ้นหูกันมานานว่า ***"คนไทยมีน้ำใจ"*** ปัจจุบันคนไทยยังมีน้ำใจต่อกันอยู่หรือไม่ สิ่งนี้เองที่คอยบั่นทอนความสุขของคนไทยโดยที่คนในสังคมไม่รู้ตัว แล้วอย่างนี้เราจะไปหาความสุขได้ที่ไหนกัน

จากการศึกษาของนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาว่าความสุขที่คนต่างตามหากันเกิดจากอะไร (Harvard study of Adult Development) ใช้เวลากว่า 80 ปีจนได้คำตอบว่ามนุษย์จะมีความสุขได้อย่างยั่งยืนและง่ายดายมิใช่เกิดจากความร่ำรวยหรือชื่อเสียงในสังคม แต่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างตนเองและคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือคนอื่นๆที่อยู่ร่วมกันในสังคม นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคงมีส่วนทำให้ความสุขเพิ่มมากขึ้น ทั้งยังส่งผลให้สุขภาพร่างกายของบุคคลนั้นแข็งแรงอีกด้วย จากคนที่จมอยู่กับความทุกข์กลับกลายเป็นความสุขจนล้นใจเพราะบุคคลนั้นมีคนรู้ใจหรือคนที่รับฟัง ให้คำปรึกษาและคอยเป็นที่พึ่งยามมีปัญหา จะเห็นได้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและความสัมพันธ์แน่นแฟ้นมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้ความสุขของมนุษย์มีเพิ่มมากขึ้น



คงเป็นไปไม่ได้ที่คุณจะมีความสุขแค่คนเดียวบนโลก คุณจำเป็นต้องมอบความสุขให้แก่ผู้อื่น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวท่ามกลางโลกที่มีความวุ่นวายและมีปัญหาที่ยากเกินกว่าใครคนใดคนหนึ่งจะแก้ไขได้ ดังนั้นแต่ละคนควรจะช่วยกันสร้างความสุขให้กันและกัน พร้อมทั้งส่งต่อความสุขไปยังคนอื่นต่อไปอย่างไม่รู้จบ เหมือนอย่างสำนวนในภาษาอังกฤษที่กล่าวว่า

"Pay It Forward"

นั่นคือการตอบแทนคุณที่ได้รับจากผู้อื่นโดยการส่งต่อผลความดีนั้นไปยังผู้อื่นต่อๆไป สำนวนดังกล่าวได้กลายมาเป็นปณิธานอันยิ่งใหญ่ของ สิงห์ คอร์เปอเรชั่น ที่ว่า ***"การให้ที่ยิ่งใหญ่ คือการให้ที่ไม่สิ้นสุด"***



"การให้ที่ยิ่งใหญ่ คือ การให้ที่ไม่สิ้นสุด"

เมื่อได้ยินครั้งแรกคนจำนวนไม่น้อยอาจเข้าใจผิดไปว่า การให้ที่ยิ่งใหญ่คือการให้จนกว่าอีกฝ่ายจะพอใจ ให้ไปเรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุด ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลยที่คนเพียงคนเดียวหรือองค์กรใดองค์กรหนึ่งจะสามารถตอบสนองความต้องการหรือช่วยเหลือทุกคนที่เดือดร้อนได้หมด ดังนั้นแล้วเราทุกคนจึงควรจะช่วยกันคนละไม้คนละมือส่งต่อความดีไปยังผู้อื่น เหมือนที่วันหนึ่งตนเองเคยได้รับจากผู้อื่น

สิงห์ ยังคงยึดมั่นปณิธานนั้นเรื่อยมา เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ของประชาชนโดยส่งต่อโอกาสไปยังผู้อื่น และคนที่ได้รับยังส่งต่อไปอีกหลายต่อหลายคน จึงไม่แปลกที่ทำไมสิงห์จึงกลายเป็นแม่งานใหญ่ของโครงการช่วยเหลือสังคม โดยเฉพาะโครงการ**สิงห์อาสา**ที่ช่วยเหลือ พร้อมทั้งมอบโอกาสให้แก่เยาวชนและสังคมมาอย่างยาวนาน นอกจากนี้ **สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น** ยังเป็นหนึ่งในการให้ที่ยิ่งใหญ่เพื่อตอบแทนสังคม สามารถสร้างงาน สร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชนและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมโดยรอบให้ดีขึ้นอีกด้วย

ถ้าหากคนในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของ **"การให้"** มีหรือสังคมจะไม่น่าอยู่ เราทุกคนสามารถเปลี่ยนโลกได้เพียงแค่ **ให้** และ **ส่งต่อ** ความดีเพื่อให้ทุกคนมีความสุขด้วยกันอย่างยั่งยืน



"จากคำฟ่อ สู่ สิงห์ปาร์ค โครงการเพื่อสังคม"

จากกระแสโลกที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเศรษฐกิจในภาคอุตสาหกรรมเป็นอันดับหนึ่ง ส่งผลให้ประเทศไทยจำเป็นต้องผลักดันตัวเอง พร้อมทั้งขับเคลื่อนนโยบายที่จะพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างเต็มที่ ซึ่งเห็นได้จากการเกิดขึ้นของนิคมอุตสาหกรรมในหลายๆพื้นที่ทั่วประเทศ รวมไปถึงการหลั่งไหลเข้ามาของแรงงานทั้งในและต่างชาติที่ย้ายถิ่นเข้ามาทำงานในพื้นที่แถบโรงงานอุตสาหกรรม การกระตุ้นเศรษฐกิจในภาคนี้ถือได้ว่าค่อนข้างประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง แต่ในข้อดีกลับพบว่ามีข้อเสียอยู่ไม่น้อย ทั้งการถูกลดความสำคัญของภาคการศึกษาและความเป็นอยู่ของคนในสังคม ที่สำคัญคือการลดบทบาทของภาคเกษตรกรรมของไทย ซึ่งในอดีตเคยเป็นอันดับหนึ่งในการส่งออกสินค้าการเกษตร ปัญหาเหล่านี้เกิดจากหลายๆ ปัจจัยส่งผลให้ผลผลิตภาคการเกษตรของไทยมีคุณภาพไม่ถึงเกณฑ์ตามที่องค์กรของโลกกำหนด หนึ่งในนั้นคือการมุ่งพัฒนาภาคอุตสาหกรรม ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในการเพาะปลูกและวิถีชีวิตของคนในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปล่อยมลพิษและของเสียออกสู่ชุมชนโดยขาดการจัดการที่ดี ปัญหาหลักที่พบเห็นได้บ่อยคือปัญหาเรื่องการจัดการน้ำที่ปล่อยออกสู่ชุมชนจนเกิดเป็นปัญหาน้ำเน่าเสีย สร้างความเดือดร้อนต่อสภาพแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของประชาชน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงห่วงใยปัญหาดังกล่าว ทรงมีพระราชดำริจัดตั้งโครงการที่จะช่วยเยียวยาและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนโดยใช้ทฤษฎี

"ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ"

เกิดเป็นโครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ย เมื่อปี 2533 สิบปีให้หลังโครงการดังกล่าวถือว่าประสบความสำเร็จอย่างยิ่งและได้มีการส่งเสริมและเผยแพร่เทคโนโลยีดังกล่าวไปยังพื้นที่จังหวัดต่างๆ ในประเทศที่เกิดปัญหา

โครงการนี้ทำไม่ยากนัก คือว่า ก็เอาสิ่งที่เป็นพิษออก พวกโลหะเหล็กต่างๆ เอาออก ซึ่งมีวิธีทำ ต่อจากนั้นก็เอามาฟอกใส่อากาศหรือบางทีก็อาจไม่ต้องใส่อากาศแต่เอามาเฉลี่ยใส่บึงหรือเอาไปใส่ในทุ่งหญ้า แล้วเปลี่ยนสภาพให้เป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ ส่วนหนึ่งเป็นที่สำหรับปลูกพืช ปลูกต้นไม้ ...แล้วก็ต้องทำการเรียกว่า การกรองน้ำ ให้ทำน้ำนั้นไม่ให้โสโครก แล้วปล่อยน้ำลงมาที่ที่เป็นการเพาะปลูก หรือทุ่งหญ้า หลังจากนั้นน้ำที่เหลือก็ปล่อยลงสู่ทะเลโดยไม่ทำให้น้ำนั้นเสีย...

กระแสพระราชดำรัสในหลวงรัชกาลที่ 9
เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2533

WET LAND

ไม่กี่ปีต่อมา โรงงานขอนแก่นบริวเวอรี่ ได้น้อมนำพระราชดำริโครงการแหลมผักเบี้ยมาใช้ในการจัดการน้ำทิ้งที่ออกจากโรงงานโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อสิ่งแวดล้อมและแหล่งน้ำของชุมชนบริเวณรอบโรงงาน ซึ่งนำระบบบ่อบำบัดน้ำเสีย (Lagoon Treatment) ระบบพืชกรองน้ำเสีย (Plant and Grass Filtration) และระบบพื้นที่ชุ่มน้ำเทียม (Constructed Wetland) จากโครงการแหลมผักเบี้ยมาใช้ภายใต้ชื่อโครงการ **สิงห์ปาร์ค** ระบบดังกล่าวถือเป็นการจำลองพื้นที่ทางธรรมชาติให้กลายเป็นพื้นที่เปียกชุ่มหรือพื้นที่ที่มีน้ำขัง โดยพื้นที่นี้เองถือเป็นส่วนสำคัญในการบำบัดน้ำเสียผ่านบ่อดินเพื่อทำให้สารแขวนลอยต่างๆ ตกตะกอนภายในบ่อแต่ละบ่อจะทำการปลูกพืชประเภทกก ธูปฤาษี และหญ้าขนเพื่อดูดซับสารประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไนโตรเจน ฟอสฟอรัสออกเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต พร้อมทั้งปล่อยออกซิเจนออกมาสู่แหล่งน้ำ กระบวนการนี้เองถือเป็นหัวใจในการปรับปรุงคุณภาพน้ำให้กลับมาบริสุทธิ์อีกครั้ง

น้ำที่ผ่านการบำบัดบางส่วน ได้ถูกนำกลับมาใช้ประโยชน์สูงสุดทั้งภายในโรงงานซึ่งผ่านกระบวนการกรองน้ำของโรงกรองน้ำ RO อีกรอบหนึ่ง และอีก 4,500 ลบ.ม. ได้นำกลับมาใช้ในสนามกอล์ฟสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ เพื่อรดสนามหญ้า ทำให้หญ้าในสนามมีความอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปีโดยไม่รบกวนแหล่งน้ำธรรมชาติของชุมชนแม้แต่น้อย

กว่า 10 ปีที่โรงงานขอนแก่นบริวเวอรี่ และสนามกอล์ฟสิงห์ปาร์ค ขอนแก่นได้ส่งต่อคุณค่า โอกาส ความสุขสู่ชุมชนและสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน แม้โลกจะเปลี่ยนแปลงไปมากเพียงใด การช่วยเหลือเกื้อกูล ความห่วงใย และการใส่ใจซึ่งกันและกัน ระหว่างโรงงานอุตสาหกรรม และสังคม ยังคงเป็นหลักสำคัญที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนและการพัฒนาประเทศขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน



คุยเฟื่องเรื่อง สนามกอล์ฟ

กับ ถนัด ยอดยัง

การดูแลรักษาหญ้า Turf Management

การที่จะได้หญ้าสนามที่สมบูรณ์นั้น จำเป็นต้องมีวิธีการในการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อที่จะไม่ทำให้หญ้าที่เราปลูกเกิดความเสียหายจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะมีผลต่องบประมาณที่สูงขึ้นจากการบำรุงรักษาหรือแก้ปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นตามมาในภายหลัง นอกจากการดูแลรดน้ำ ใส่ปุ๋ย หรือตัดหญ้าสนามอย่างสม่ำเสมอแล้วยังมีวิธีการปฏิบัติเพิ่มเติมจากเรื่องดังกล่าวและวิธีที่ทำเพิ่มเติมเหล่านี้มีวิธีการแบบไหนและทำไปเพื่ออะไร? มาร่วมหาคำตอบไปด้วยกันเลย

จากที่กล่าวมา การดูแลรักษาเบื้องต้น บางท่านอาจคิดว่าคงเพียงพอแล้วสำหรับสนามกอล์ฟ

เปล่าเลย... ในความเป็นจริงการที่จะทำให้สนามมีความสมบูรณ์และท้าทายตลอดเวลานี้จะต้องอาศัยการดูแลแบบพิเศษยิ่งขึ้นเพื่อความพิเศษแบบที่ไม่เหมือนสนามทั่วๆไป โดยมีวิธีดังนี้

1. การเสริมผิวด้วยทราย(Sand Top Dressing)
2. การเจาะรูเพื่อเติมอากาศและลดการอัดแน่นของพื้นผิว (Coring)
3. การซอยหญ้า (Verticutting)
4. การสะกิดผิวหญ้า (Grooming)
5. การสะกิดผิวแบบหยาบ (Spiking or Slicing)



การเสริมผิวด้วยทราย (Sand Top Dressing)

สนามกอล์ฟจำเป็นต้องทำการเสริมผิวด้วยทราย เพื่อลดปัญหาการเกิดการทับถมกันของชั้นหญ้า (Thatch) เพื่อรักษาสภาพของชั้นเศษหญ้าให้คงสภาพหรือใกล้เคียงกับโครงสร้างเดิม ทั้งยังลดปัญหาเรื่องการเกิดโรคและแมลงที่คอยทำลายหญ้า รวมทั้งเพื่อให้พื้นผิวของสนามมีความราบเรียบสม่ำเสมอ

การทำ Sand Top Dressing สำหรับสนามกอล์ฟแต่ละครั้งควรทำ **แบบบาง หรือ Dusting sand** โดยเฉพาะบริเวณกรีน แต่ให้ทำบ่อยๆ ครั้งจะดีกว่าการทำ Sand Top Dressing แบบหนา เพียงครั้งเดียว เนื่องจาก การท็อปทรายแบบบาง สามารถลดปัญหาการเกิดชั้นเศษหญ้า (Thatch) ลดปัญหาการเกิดโรคและตะไคร่น้ำบนผิวกรีน ลดความเสียหายของชุดใบมีดที่ใช้ตัดหญ้า นอกจากนี้ยังทำให้พื้นผิวในการเล่นมีความราบเรียบสม่ำเสมอตลอด พร้อมทั้งได้ความเร็วของ Green speed เพิ่มขึ้น อีกทั้งการท็อปทรายแบบบางยังไม่ส่งผลกระทบต่อนักกอล์ฟที่มาใช้บริการ โดยสามารถทำได้ทุกๆสัปดาห์

อย่างไรก็ตามการท็อปทรายแบบบางมักจะมาพร้อมเรื่องต้นทุนในการบำรุงรักษาที่สูงขึ้น เนื่องจากทรายที่นำมาทำต้องมีคุณภาพสูง ไม่หยาบหรือละเอียดเกินไป อยู่ระหว่าง 0.25-1.00 ม.ม. และจะขึ้นอยู่กับระดับความสูงของการตัดหญ้าด้วย โดยในปัจจุบันการท็อปทรายแบบบางนิยมทำกันมาก

หลักการง่ายๆเมื่อเสริมผิวด้วยทรายคือการเกลี่ยทรายจนให้เห็นปลายหญ้าโผล่เหนือทรายประมาณ 1/3 ของใบหญ้า ก็จะถือว่าเป็นการทำที่เหมาะสม

ประเภทของการทำ Sand Top Dressing

1. การทำแบบบาง หรือที่เรียกว่า Dusting sand สนามกอล์ฟขนาดมาตรฐานและมีชื่อเสียงในเมืองไทยนิยมทำกันมาก

2. Sand Top Machine เหมาะสำหรับการทำที่กรีน ทีออฟ หรือสนามหญ้าที่ไม่กว้างมากนัก

3. Sand Top Dressing โดยใช้แรงงานคน เหมาะสำหรับทำในพื้นที่เล็กๆ หรือสนามหญ้าภายในที่อยู่อาศัย และพื้นที่ปลูกหญ้าที่ต้องการทำเฉพาะจุด

4. Sand Top Dressing แบบใช้แทรกเตอร์ ลากพ่วงขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับพื้นที่กว้าง เช่น สนามฟุตบอล หากเป็นในส่วนเขตกรรมของสนามกอล์ฟจะเป็นพื้นที่ Fairway ,Rough และ T-off


1


2


3



4

"นักกอล์ฟคงหายสงสัยกันแล้วใช่ไหมว่า **"สนามดีๆจะทำให้เสียทำไม"** ก็เพราะเราดูแลเพื่อรักษามาตรฐานให้คงเดิมตลอดเวลา"

ยืดเหยียดก่อนออกรอบ

การยืดเหยียดหรือการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกรอบ (warm-up) คือการลดหรือป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะเล่นกอล์ฟหรือออกกำลังกาย ซึ่งนักกีฬาควรมีการอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมเป็นประจำ



การอบอุ่นร่างกายในรูปแบบเฉพาะของกีฬากอล์ฟได้รับการออกแบบให้มีความเหมาะสม ด้วยการวิเคราะห์ถึงกล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการหวี่ยงไม้กอล์ฟโดยตรง เป็นการปฏิบัติเพื่อเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ โดยปฏิบัติท่าละ 20-30 ครั้ง สิงห์ปาร์ค ขอเสนอ 2 ท่า ง่ายๆ ให้นักกอล์ฟไปลองยืดเหยียดกัน



ท่า Side Bends

ยืนเท้าแยกมือทั้งสองข้างจับไม้กอล์ฟเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ เอียงลำตัวลงด้านข้างตรงๆ สลับกันทั้งซ้ายและขวา เมื่อทำท่านี้ นักกอล์ฟจะรู้สึกตึงบริเวณข้างลำตัว ถือว่าการยืดเหยียดท่านี้ถูกต้อง

ท่า Trunk Rotations

ยืนแยกเท้า มือทั้งสองข้างจับปลายไม้กอล์ฟพาดไม้กอล์ฟด้านหลังระดับใต้แนวไหล่เล็กน้อยหมุนลำตัวไปข้างซ้ายและขวาสลับกัน

หากนักกอล์ฟ**ขาดการอบอุ่นร่างกาย** จะส่งผลให้เกิด **"อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ แถมประสิทธิภาพของการเล่นกอล์ฟยังลดลง"** นอกจากนี้สามารถเกิดภาวะเครียดของร่างกายและจิตใจ เนื่องจากวิตกกังวลว่าร่างกายไม่พร้อมในการสวิง และยังส่งผลให้กล้ามเนื้อตึงตัว เคลื่อนไหวไม่ดี ที่สำคัญนักกอล์ฟจะออกแรงสวิงได้ไม่เต็มที่อีกด้วย

จิตวิทยาในการเล่นกอล์ฟ ● อยู่กับปัจจุบัน

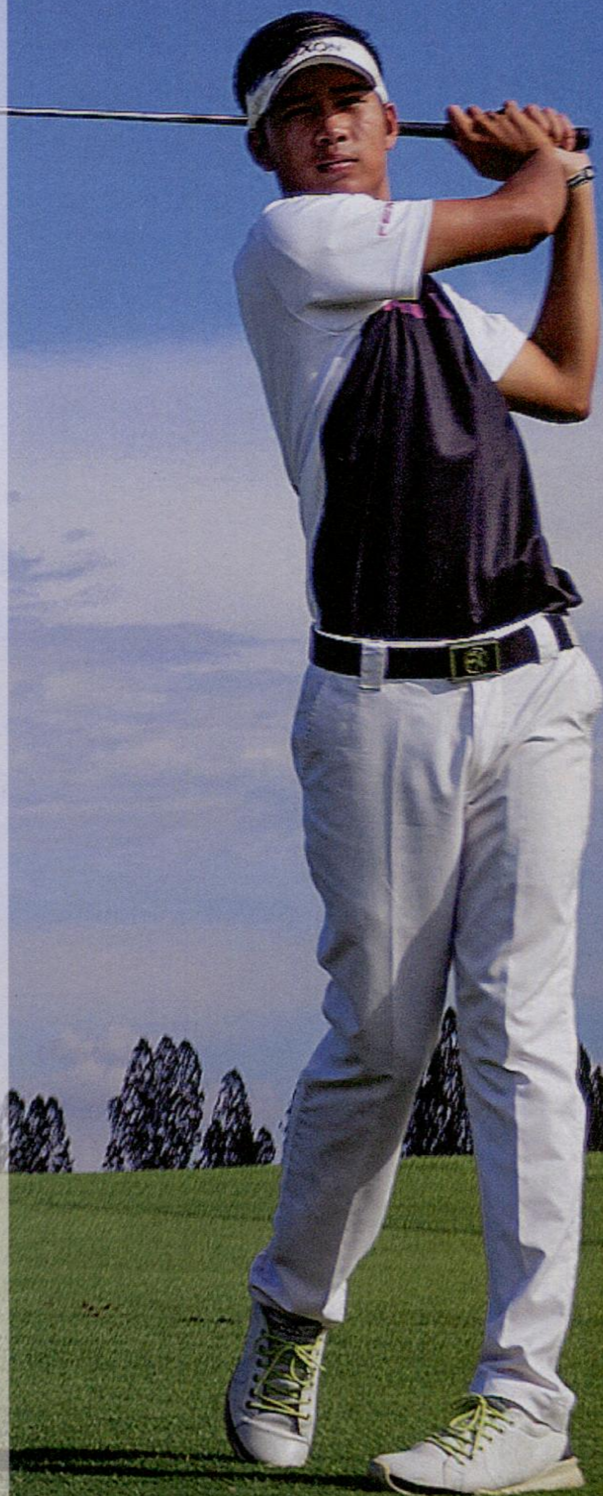
ผู้เขียน : ศิริเดช ทัศนะบรรจง

วันที่คุณเล่นกอล์ฟได้ดีและมีความสุขนั้นก็คงจะพบได้บ่อยๆ แต่ในวันที่คุณเล่นกอล์ฟไม่ดี แล้วยังมีความสุขกับการเล่นเกมส์นี่สิ ถือว่าเป็นสุดยอดของนักกอล์ฟอย่างที่แท้จริง

มนุษย์นั้นมีหลากหลายบุคลิกภาพ และมีกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า บุรุษที่มีแต่ความสมบูรณ์แบบที่สุด ที่เมื่อมาเล่นกอล์ฟก็จะมองหาแต่ความสมบูรณ์แบบอีกเช่นกัน ไม่มีหรอกครับ สำหรับความสมบูรณ์แบบในเกมส์กอล์ฟ และคงจะหาความสุขในเกมส์กอล์ฟไม่ได้เลย หากไม่เปลี่ยนทัศนคติ

การยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายขึ้น เพราะการโกรธในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการไม่ยอมรับความผิดพลาด จะทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งถ้าคนโกรธหรือโทษอย่างอื่น เช่น แคดดี้ ไม้กอล์ฟ เพื่อนร่วมกลุ่ม ลม ฟ้า อากาศ หรือคนเจาะหลุม เป็นต้น สิ่งเร้าภายนอกเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นในจิตใจจนอาจทำให้คุณเกิดความไม่แน่ใจ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสวิงกอล์ฟอย่างแน่นอน กล้ามเนื้อคุณจะทำงานแบบไม่ประสานกันดีพอ จนกลับเข้าสู่อาการ Panic กับการสวิงกอล์ฟเหมือนอย่างทุกครั้ง

ในการยอมรับความผิดพลาดและการรับผิดชอบกับมันหลังจากที่เราได้พยายามเต็มที่แล้ว จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายใจ ซึ่งจะไม่ทำให้ความมั่นใจของคุณสั่นคลอนลง เช่น เมื่อคุณตีเสียแล้ว คุณต้องสามารถยอมรับความผิดพลาดนั้นได้ ไม่โกรธ ไม่โทษสิ่งอื่นที่ไม่ได้เกิดจากวงสวิงของคุณ ตัวคุณเองต้องรับผิดชอบการกระทำนั้น **มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน** และตีตามที่ฝึกซ้อมมาเท่านั้น เทคนิคนี้ไม่เพียงจะทำให้คุณตีดีขึ้นแล้ว แต่คุณยังมีความสุขและสนุกไปกับการตีกอล์ฟมากขึ้นอีกด้วย



น้องมอส นายศรัญ ศิริธร
นักกอล์ฟทีมชาติไทยชุดมหาวิทยาลัยโลก
ได้รับเหรียญทองแดงกีฬามหาวิทยาลัยปี 2560

GOLF RECOVERY

ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว ที่ว่าในเรื่องของการตีลูกสูงกว่าเท้า เราจะต้องเอาชนะช็อตนั้นอย่างไร ในครั้งนี้เราจะมาพูดกันในเรื่องของ **การตีลูกต่ำกว่าเท้า** จะมีวิธีการแก้ไขและสวิงออกมาให้ดีได้อย่างไร

โดย โปรเผ่าสิงห์ นิสัยสุข ได้กล่าวไว้ว่า หากลูกกอล์ฟที่ตีไปนั้นมีสภาพของพื้นที่ ที่ลูกหยุดอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ต่ำกว่าเท้า ท่านต้องจับกริพให้สุดปลายกริพ เพื่อให้ยาวขึ้นจนถึงลูก ย่อเข่าเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติเล็กน้อย ลำตัวก้มเข้าหาลูกมากขึ้น ควบคุมวงสวิงด้วย Upper Body เป็นหลัก ช่วงล่างเป็นเพียงตัวตาม แนวของสวิงจะชันขึ้น (UP RIGHT) แต่ลูกจะ SLICE ไปทางขวาของเป้าหมาย

ดังนั้นนักกอล์ฟควรจัดลำตัวไปทางซ้ายของเป้าหมายเล็กน้อย แล้วสวิงในแนว OUTSIDE-IN โดยการ BACK SWING แบบ IN-OUT ลูกจะพุ่งไปทางซ้ายของเป้าหมายก่อน แล้วจึงจะเลี้ยวขวาเข้าสู่เป้าหมายได้อย่างง่ายดาย

ข้อห้ามสำหรับการเล่นลูกนี้ คือ อย่าลงไม้จากในออกนอกเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เกิดการ SHANK ได้ ดังนั้นนักกอล์ฟควรฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนร่างกายชินและจดจำกับ Movement นั้น ช็อตที่ยากเช่นนี้จะง่ายขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

" ฝึกฝน "

คือหัวใจสำคัญของกอล์ฟและแก้ไขช็อต





แซ่บท้าลอง

แค่ชื่อว่า **สิงห์ปาร์ค** รับรองได้เลยว่าไม่ผิดหวังแน่นอน ซึ่งห้องอาหารสิงห์ปาร์คขอนแก่นมีความโดดเด่นทั้งอาหารไทยและเทศการันตีด้วยรางวัลจากหลากหลายสถาบัน ในเล่มที่แล้วเราได้เสนอเมนู Signature สไตล์ตะวันตกอย่างซี่โครงหมูอบฟองเบียร์ นอกจากนี้ยังมีเมนูอร่อยอีกมากมายรอให้ทุกคนได้มาลิ้มลอง หนึ่งในนั้นคือเมนูสุดแซ่บสไตล์อีสาน โดยเชฟได้ถ่ายทอดความเป็นท้องถิ่นผสานรสชาติจัดจ้านออกมาได้อย่างลงตัว เมนูนั้นคือ **ตำถั่วหมูกรอบ** เพิ่มความพิเศษด้วยการทานคู่กับ **ปากเป็ดทอด** ไม่ว่าจะทานคู่กันหรือทานเล่นก็อร่อยสุดๆ



ปากเป็ดทอด

เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ห้องอาหารสิงห์ปาร์คภูมิใจนำเสนอ พิเศษตรงที่ปากเป็ดนั้นได้ถูกทอดจนกรอบไม่มีความเหนียวแม้แต่น้อย แถมรสชาติยังกลมกล่อมกำลังดี สามารถเป็นทั้งเมนูทานเล่น และเป็นกับแกล้มคู่กับเบียร์สดจากสิงห์ จะแซ่บมากขึ้นเมื่อเอามาทานคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ด หรือจะเป็นตำถั่วหมูกรอบ ถ้าคุณไม่เชื่อลองสั่งมาชิมได้เลย แซ่บจนท้าให้ลอง

ตำถั่วหมูกรอบ



อาหารอีสานที่ขึ้นชื่อไม่มีใครไม่รู้จัก และยังน้ำลายไหลไปตามๆกัน คงจะหนีไม่พ้นส้มตำที่มีปลาร้าเป็นหัวใจหลัก บอกได้เลยว่าร้านไหนปลาร้าไม่เด็ดส้มตำจานนั้นก็จะธรรมดาไปเลย นอกจากนี้ส้มตำยังถูกดัดแปลงให้มีความแตกต่างหลากหลายมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือ **ตำถั่ว** โดยใช้ถั่วฝักยาวคัดพิเศษ กรอบๆมาตำ แถมเพิ่มความแซ่บที่เข้ากันสุดๆ ด้วย**หมูกรอบ** เมนูนี้จึงกลายเป็นอีกหนึ่ง **Signature แบบบ้านๆ** ที่ใครมาต้องสั่งไม่อย่างนั้นถือว่ามาไม่ถึงสิงห์ปาร์คขอนแก่น

ว่าตามกฎ

Embedded Ball & Preferred lies

Embedded Ball คือ ลูกที่จมในรอยตกของมันเองบนพื้น ในบริเวณหญ้าตัดสั้น (Fairway) บนพื้นสนามทั่วไป ผู้เล่นอาจหยิบลูก ทำความสะอาดและดรอปใกล้เท่าที่เป็นไปได้กับตำแหน่งเดิมที่ลูกนั้นตกอยู่ที่ลูกอยู่ แต่ไม่ให้ดรอปเข้าไปใกล้หลุม โดยไม่มีโทษปรับ

ส่วน Preferred lies นั้น คือ การผ่อนปรนในสถานการณ์ที่สภาพสนามไม่น่าเล่น รวมถึงสนามที่ไม่สมบูรณ์ หรือมีโคลนในสนามทั่วไป โดยเฉพาะในช่วงของฤดูฝน คณะกรรมการอาจตัดสินใจกำหนดกฎสนามชั่วคราวให้มีการผ่อนปรน ซึ่งทันทีที่สนามกลับสู่สภาพปกติ ควรถอนกฎสนามดังกล่าวนั้น โดยการผ่อนปรนในการทำ Preferred lies นั้นคือ ***“ผู้เล่นอาจหยิบลูกใดลูกหนึ่งมาทำความสะอาดและนำลูกกลับไปวางที่เดิมโดยไม่มีโทษปรับ”***

สรุป หากไม่มีการประกาศ Preferred lies นักกอล์ฟจะไม่สามารถ หยิบลูก เช็ดหรือวาง แต่สามารถใช้กฎลูกจม Embedded Ball ในข้อ 25-2 แทน ซึ่งสามารถ หยิบลูก เช็ด หรือดรอปได้ ทั้งสองกรณีเราจะใช้ได้เฉพาะในสนามบริเวณแฟร์เวย์เท่านั้น



Singha Park Highlights





หน้าที่ของสิงห์ปาร์คไม่เพียงแต่จะมอบความสุขให้นักกอล์ฟเท่านั้น แต่เรายังมอบความรู้ในด้านการบริหารจัดการสนามกอล์ฟและเผยแพร่วิธีการอยู่ร่วมกันของ โรงงาน สนามกอล์ฟ ชุมชนและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนให้แก่คณะครูและนักศึกษาจาก สถาบันพละศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกรักชุมชน ทั้งยังต่อยอดทางการศึกษาและเตรียมความพร้อมในการทำงานต่อไปในอนาคต



ให้ความรู้

ปั้นนักกอล์ฟ



สมาคมกีฬากอล์ฟแห่งประเทศไทย ได้จัดโครงการ TGA first tee junior golf camp ครั้งที่ 2 ขึ้นเมื่อวันที่ 21 เมษายน - 5 พฤษภาคม 2561 ถือเป็นการมอบโอกาสที่ดีให้แก่เยาวชนกอล์ฟอายุระหว่าง 5-15 ปี ได้เข้ามาเรียนรู้พื้นฐานการเล่นกอล์ฟอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเป็นการพัฒนาทักษะการเล่นกอล์ฟของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยได้รับคำแนะนำจาก นักกอล์ฟมืออาชีพของ TPGA ณ สนามกอล์ฟสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ









รายการแข่งกอล์ฟไหนจะคุ้มเท่ากับรายการ **Singha Amateur** นอกจากจะได้แข่งในสนามที่สุดยอดแล้ว ยังได้รับของที่ระลึกจากสิงห์ เช่น ถุงกอล์ฟ หมวก และกระเป๋าสิงห์ เมื่อปี 2560 ได้มีการเปิดรับสมัครและเต็มอย่างรวดเร็ว ตลอดปีได้มีการจัดแข่งขันคัดเลือกนักกอล์ฟจากทั่วทุกภาค สิงห์ปาร์คขอนแก่น ก็เป็นหนึ่งในสนามที่ใช้จัดแข่งจนได้นักกอล์ฟที่ผ่านการคัดเลือกจำนวน 6 ท่าน ไปแข่งรอบสุดท้ายที่ สนามกอล์ฟ สันติบุรี สมุย คันทรี คลับกับโปรชื่อดังมากมาย

ทีมสิงห์ปาร์คขอนแก่นได้คว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับสองนำทีมโดย ***โปรสุทธิเจตน์ คูห์รัตนพิศาล*** และลูกทีมได้แก่

สุพัชญา ศรีฉันทะมิตร, ณัฐพัชร์ ตั้งตระกูลวงศ์ และอดิศักดิ์ แก้วมุงคุณทรัพย์

ความคุ้มยังไม่จบที่ได้ออกรอบในสนามสุดเจ๋งเท่านั้น แต่นักกอล์ฟยังได้เข้าพักในรีสอร์ทที่ดีที่สุดบนเกาะสมุย สันติบุรี บีชรีสอร์ท แอนด์ สปา ถือว่าเป็นสวรรค์บนเกาะเลยก็ว่าได้ นักกอล์ฟท่านใดอยากมาสัมผัสความพิเศษของรายการนี้สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของ Singha Amateur 2018 ได้ที่ Facebook ***Singha Amateur*** และ ***Singha Park Khon Kaen***

ให้ความสุข





ให้โอกาส







จากปณิธานของบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ที่ว่า **“การให้ที่ยิ่งใหญ่ คือการให้ที่ไม่สิ้นสุด” (Pay It Forward)** มอบโอกาสที่ยิ่งใหญ่ให้แก่นักกอล์ฟรุ่นเยาวชนอายุระหว่าง 5-17 ปี ผ่านโครงการสิงห์ปาร์คจูเนียร์ (Singha Park Juniors) เพื่อส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในกีฬากอล์ฟ พร้อมทั้งสนับสนุนให้นักกอล์ฟเยาวชนชาวขอนแก่นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

นอกจากนี้ **ลี จอง อึน (Lee Jong Eun)** โปรกอล์ฟมือหนึ่ง KLPGA ชาวเกาหลีใต้ ได้มอบเงินรางวัลจำนวน 32,000 บาท จากการคว้าแชมป์ในรายการสิงห์อีสานโอเพ่น 2018 ที่สนามกอล์ฟ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น ให้แก่สนาม เพื่อใช้ในการสนับสนุนนักกอล์ฟเยาวชนชาวขอนแก่นในโครงการสิงห์ปาร์คจูเนียร์ ต่อไป